

Polaritätsbalance:

Unser Körper braucht, um richtig funktionieren zu können, verschieden geladene (+ -) Teilchen aus der Luft. Und mit dieser Art zu atmen, können Sie Ihren Körper dabei unterstützen, ein Gleichgewicht dieser Teilchen zu erreichen.

Diese Übung können Sie auch dann machen, wenn Sie sich müde fühlen.

Halten Sie ein Nasenloch mit zwei Fingern zu und atmen Sie tief ein, halten kurz die Luft an, und durch das zuvor zugehaltene Nasenloch wieder aus. Wobei Sie dabei das andere Nasenloch mit dem Daumen zuhalten.

Das machen Sie dreimal hintereinander und wechseln dann die Hand.

Keinesfalls sollten Sie diese Übung **spät am Abend, bzw. vor dem Schlafen durchführen!**

